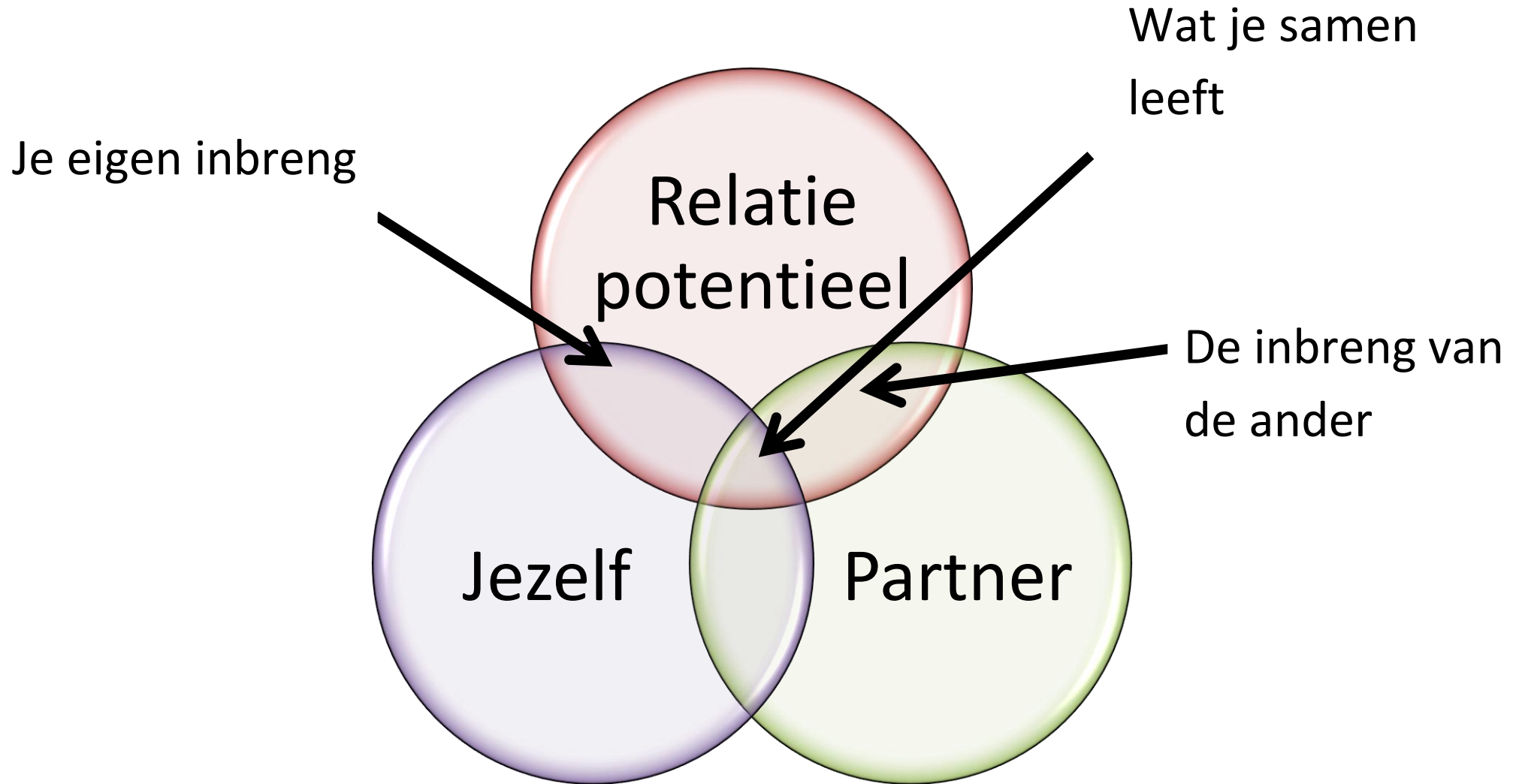


Relatie cursus "ken jezelf eerst"

Ken jezelf, dan kan je relatie groeien en zul je het grote potentieel van ontwikkeling door de relatie kunnen benutten!



Jouw relatie kan het beste vergeleken worden met een reis, die je vanuit het leren kennen van jezelf brengt in de richting van wederkerigheid, empathie, verbinding en vervulling.

Zoals in de afbeelding hierboven is weergegeven is hoe je de relatie ervaart voor het grootste bepaalt door jou eigen (meestal onbewuste) inbreng. Dit eigen aandeel is hetgeen waarop je partner weer reageert, dus ook daar vind je terug wat je er 'zelf' ingestoken hebt. Zelf staat tussen aanhalingstekens omdat het overgrote deel hiervan onbewust is. Er is dan eigenlijk geen keuze of dit nu zal plaatsvinden of niet, het gebeurt gewoon. Dus is er geen kans om het anders te doen zo lang dit aandeel van uitingspatronen onbewust blijft. Het is dus belangrijk dat je eerst jezelf leert kennen. Relatietherapie in deze fase is dan ook zelf werken aan bewustwording en eventueel verwerking van de onderliggende thematiek. Dit kun je individueel doen in therapie, maar het kan nog krachtiger werken door samen te komen. Ieder werkt dan aan zijn of haar eigen proces in het bijzijn van de ander.

In een volgende fase is het direct werken met elkaar mogelijk omdat een ieder genoeg zicht heeft op zichzelf. Ook als een partner tijdelijk met verwijten komt, heb je geleerd dat deze bijvoorbeeld met iets worstelt. En dat het niet nodig is de benoemde dingen automatisch persoonlijk te nemen waardoor je ook beter kunt luisteren of je partner gewoon een punt heeft. Wanneer het wel reacties bij je oplevert, kun je deze herkennen als 'van je zelf' en kun je daar op een later moment weer naar kijken.

Pas wanneer er voldoende van het bovenstaande is doorlopen gaan partners groeien naar het potentieel van hun relatie. Je ontgroeit dan de meest voorkomende hechtingsthematiek en conditioneringen die tussen jou en dat potentieel in je relatie in staan. Dit leerproces is jouw reis, die begint met jezelf leren kennen en over kan gaan in een geweldige relatie waar wederkerigheid, empathie, leergierigheid en vitaliteit deel uit zullen maken van wat je altijd al hebt willen leven.

